SZIMPATIKA

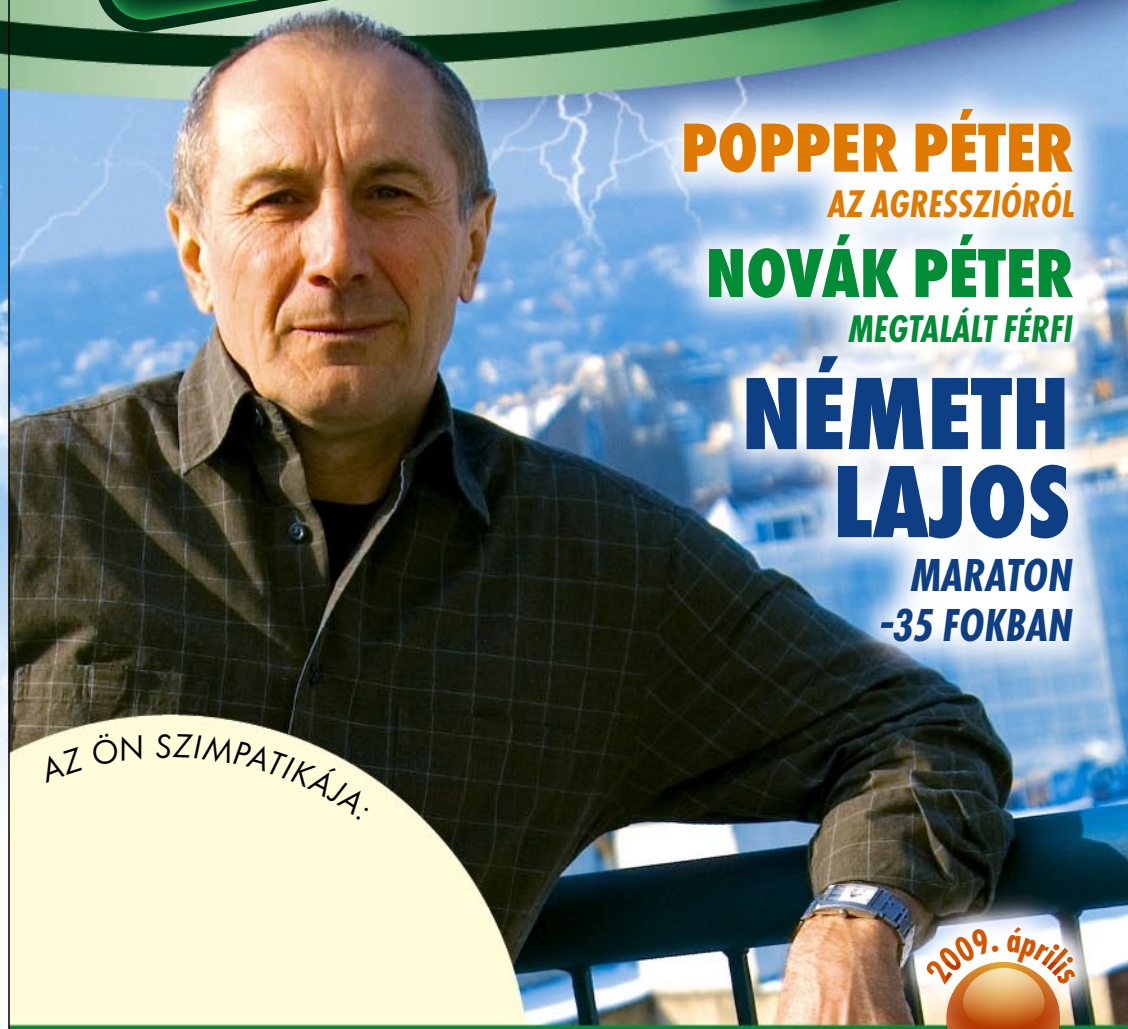
Kérdezze meg gyógyszerészét...

- mert ismeri a gyógyszerek hatását, mellékhatását és kölcsönhatásait,
- mert eskü kötelezi a gyógyításra és a titoktartásra,
- mert egyetemi diplomája révén széleskörű ismeretekkel rendelkezik a természettudományok terén,
- mert tanácsadással segít eligazodni a reklámokban bemutatott termékek között a betegségek megelőzésének érdekében,
- mert a gyógyítást hivatásnak tekinti, nem szakmának.

www.szimpatika.hu

SZIMPATIKA

Az élhetőbb élet magazinja



POPPER PÉTER
AZ AGRESSZIÓRÓL

NOVÁK PÉTER
MEGTALÁLT FÉRFI

NÉMETH LAJOS
MARATON -35 FOKBAN

AZ ÖN SZIMPATIKÁJA:

2009. április

SZIMPATIKA • ÁPRILISI AKCIÓ

Olvasson minket bőwebben!

www.szimpatika.hu

Impresszum: Felelős kiadó: dr. Küttel Sándor • Főszerkesztő: dr. Draveczki Ádám • Marketing: Pegán Zsolt
Szerzőink: Novák Péter, Popper Péter, Polgár Teréz Eszter, Szonda Györgyi, Küttel Dávid, Maul Ágnes
Képszerkesztő: Valentin Szilvia • Grafika, tördelés: Kecskés Zoltán – AEON Kft. • Címlapfotó: Szabó Adél

Szerkesztőség: 1142 Budapest, Stubnyai u. 4. • Tel: 06-1-786-2538 • Fax: 06-1-786-2539 • e-mail: magazin@szimpatika.hu

Kiadó: PHOENIX Pharma Zrt. 2151 Fót, Keleti Márton u. 19. • ISSN 2060-3258

Kedves Olvasó!

A legtöbb ember életében alig néhány felhőtlen gyermek- és fiatalkori év adatik meg, amikor szervezetét nem viselik meg az időjárás változásai. Ahogy telnek az évek, egyre inkább érezni kezdjük a derekunkat, korábbi sérüléseinket, tompábban ébredünk vagy éppen fel sem bírunk kelni időben, ahogy odakint kavarognak a különböző frontok, légköri áramlások, jön a vihar, a jégeső, a kánikula (a megfelelő rész mindenki esetében egyénileg aláhúzandó). A legérzékenyebben persze a legsérülékenyebbek, a csecsemők és az idős emberek viselik az időjárás szeszélyeit.

Hogy miért van ennek különös jelentősége? Mert javában benne járunk a tavaszban, mely – ahogy az ehavi címlapunkon látható Németh Lajos meteorológus is mondja – frontok szempontjából az egész év legmozgalmasabb évszaka, így nem is érdemes elcsodálkozni a hirtelen, egyik napról a másikra történő állapot- és hangulatváltozásokon, kedélyingadozásokon. Senki se aggódjon, nem ő az egyetlen, akinek nehéz napjai támadnak ilyenkor...

A tavasz ugyanakkor természetesen nem csak az egymást a Kárpát-medencéből kisöprő hideg- és melegfontokról szól, hanem sok minden más egyéből is: húsvét, szerelem, termékenység, mozgás a szabadban és így tovább, nem véletlenül szeretjük annyira ezt a tizenkét hetet. Igyekeztünk áprilisi számunkat is épp olyan sokszínűvé tenni, mint amilyen ez a gyakran szeszélyesnek mondott hónap. A megszokott írások mellett ugyanakkor külön felhívnám minden kedves olvasó figyelmét Popper Péter aktuális cikkére, melynek az utóbbi időszak több országos port felvert eseménye is sajátos és szomorú aktualitást adott.

Vigyázzanak egészségükre áprilisban is, ha pedig kérdésük támad, ne habozzanak megkérdezni gyógyszerészüket a legközelebbi SZIMPATIKÁban!

Draveczki Ádám
főszerkesztő

TARTALOM

Maraton -35 fokban — 4
Beszélgetés Németh Lajossal

Túl a szakadékon
Polgár Teréz Eszter rovata
Csöndbe zárva — 7

Üzenet a Földről
Novák Péter rovata
Megtalált férfi — 10
– avagy a teremtés körforgása

Áprilisi SZIMPATIKA-AKCIÓ — 12

Anya-Apa
Tavaszi zsongás – anyaszemmel — 14
Tavaszi zsongás – apaszemmel — 15

Kérdezze meg kezelőorvosát...
Tavaszi méregtelenítés — 16

Popper Péter:
Az agresszióról — 18

Kérdezze meg gyógyszerészét...
Amit a fájdalomcsillapításról tudni kell — 21

Maraton -35 fokban

Beszélgetés Németh Lajossal

Vajon mi jut a meteorológus eszébe, ha kinéz az ablakon reggel? Másként gondol-e az időjárásra a hétköznapokban az, aki nemcsak tapasztalja, hanem értelmezni is tudja az aktuális jelenségeket? Be lehet-e csapni klímakatasztrófákról szóló harsány hírekkel azt, aki minden nap figyeli a műholdak adatait? Többek között e kérdéseket tettük fel Németh Lajosnak, a TV2 népszerű meteorológusának.

Frontérzékeny vagy?

Direkt módon, közvetlenül nem, de a többi ember frontérzékenysége rám is hat. Vagyis szakmámból kifolyólag nemcsak tudom, mikor érvényesülnek különböző időjárási frontok, de tapasztalom is ezeket a mindennapi életben, például autóvezetés közben. Hidegfronti hatásnál például az emberek egy jelentős része olyan manőverekbe vagy veszélyes szituációkba megy bele az utakon, amiket normális esetben biztosan igyekezne elkerülni.

Ha a sokéves átlagot tekintjük, lebontható-e évszakra, hónapra, mikor érvényesül a legtöbb időjárási front?

Tudományos felmérés tudtommal nem készült a témáról, de le lehet vonni bizonyos következtetéseket. A téli hónapokban elsősorban a napfényhiány miatt ingerlékenyebb, levertebb az emberek egy jelentős hányada, frontaktivitás szempontjából pedig elsősorban a tavasz mozgalmas, ezekben a hónapokban ugyanis nagyon gyorsan váltogatják egymást a hideg- és melegfrontok. Legerősebben tehát ilyenkor ütköznek ki a jellegzetes fronthatás-tünetek. Nyáron ez kevésbé jellemző, de akkor meg a tartós hőség okoz komoly problémákat. A következő években, évtizedekben a globális éghajlatváltozás következtében vélhetően a Kárpát-medencében is megnövekszik majd a forró napok száma, ami – különösen a nagyvárosokban – komoly következményekkel járhat.

Mit értünk ebben az esetben forró napok alatt?

A meteorológiában akkor beszélünk hőségnapról, ha 30 fok fölött van a napi maximumhőmérséklet, ha pedig ez az érték 35 fok felett mozog, forró napról van szó. Távol álljon tőlem, hogy az ördögöt a falra festem, de különösen az idősebb embereket, közülük is elsősorban a szív- és érrendszeri megbetegedésben szenvedőket veszélyezteti majd a megnövekedett számú forró nap. Nem is az egyszeri kiugró értékekről van itt szó, hanem arról, hogy adott esetben hetekig nem enyhül jelentősen a kánikula, ráadásul nemcsak a nappali forróság fokozódik, de az éjszakai is, ami eleve zavarja az alvást, és még fáradtabbá, még megviseltebbé teszi a szervezetet. Franciaországban vagy Spanyolországban például 2003-ban tízezres nagyságrendű áldozatot követelt közvetlen vagy közvetett formában a hőség.

Mennyi elfoglaltságot jelent egy nap, ha az ember időjárást jelent a tévéhíradó után?

Az időjárás-jelentés sosem egy ember munkája, az én esti néhány perces jelenésem csupán egy jéghegy csúcsa. Az Országos Meteorológiai Szolgálatnál komplett meteorológus csapat dolgozik a minél pontosabb és átfogóbb prognózisok elkészítésén. Az ügyeletes előrejelző team ugyanis naponta fogalmazza meg az elkövetkező tíz nap várható időjárását Magyarország térségére. Ebből az alapprognózisból kell megszerkeszteni például a TV2-nél a reggeli és az esti időjárás-jelentés végleges formáját, amellyel aztán a néző is találkozik. Ez pedig már az én dolgom. Ma már nem kizárólag meteorológusok dolgoznak a tévékben, hanem időjárás-jelentő lányok is. Nekik is több órai munkájuk

Fotók: Valentin Szilvia

fekszik abban, hogy a reggeli, illetve az esti időjárás-jelentésekre korrektül felkészüljenek.

Egyre inkább az a tendencia, hogy az említett dekoratív hölgyek jelennek meg időjárás-jelentőként a televízióban, nem pedig meteorológusok. Neked hogy sikerül mégis évek óta a képernyőn maradnod?

A TV2 időjárás-jelentéseinek koncepciója a kezdetek óta az, hogy a szakmaiság és a szépség egyaránt legyen jelen bennük. Az elképzelések azóta sem változtak, én pedig értelemszerűen a tudást képviselem a csatornán a két összetevő közül.

Az időjárás mindenkit érint és foglalkoztat. Meteorológusként mennyire lehet elvonatkoztatni a hétköznapokban a munkától?

Ha éppen nem vagyok soros a televízióban, én is csak annyira foglalkozom időjárással, mint bárki más. Vagyis nem figyelem folyamatosan a felhők alakulását vagy a széljárást, amikor sétálok az utcán, és ha éppen szabadságon vagyok, nem gondolkodom azon, hogy vajon milyen hőmérsékleti értékek várhatók másnap országosan. Szakbarbár tehát nem vagyok, de igazából akkor sem engedhetném meg magamnak, hogy egyáltalán ne törődjek a dologgal, ha ezt akarnám, az emberek ugyanis folyamatosan kérdezgetnek róla, akárhová is megyek. Az internet és a mobilinternet korában szerencsére nem is jelent különösebb gondot válaszolni a kérdésekre, mert minden körülmények között naprakész tudok maradni.

Milyen időjárást kedvelsz?

A kedvenc hónapom a május, amikor már megtörtént a természet újjászületése, viszont még nincs elviselhetetlen hőség, azt ugyanis ki nem állhatom. Inkább a telet kedvelem annak minden szépségével együtt. Tehát nem a nagyvárosi szürke, saras hólevet fröcskölő autókkal teli télre gondolok, hanem a -15 fokos, vastag havas, egészséges hidegre, annak minden kísérőjelenségével együtt, beleértve a havazást, a fagyot, az ónos esőt. Az ideológiám is megvan ehhez: a hideg ellen aránylag egyszerű védekezni, szemben a forróséggal. Hiába mondja mindenki a kánikulában, hogy kapcsoljam be a klímaberendezést, az ilyesmit elvből igyekszem kerülni, mivel károsnak és egészségtelennek tartom.

A tél szeretete érthető, de olyat azért nem nagyon hallottam még, hogy valaki kedvelje az ónos esőt...

Az ónos eső valóban rengeteg problémát okoz, és természetesen én sem a következményeit elszenvedő autósként kedvelem. Inkább arról van szó, hogy ez a kiválóan előrejelezhető, sajátos időjárási jelenség szakmai kihívást jelent. Ha már itt tartunk, az extrém hideget is szeretem, és életem egyik nagy vágya, hogy megéljem egyszer azt a -35 fokos hőmérsékletet, ami az eddigi negatív hőmérsékleti rekord volt Magyarországon. -31 fokban már voltam Finnországban, de azt nem érzi olyan hidegnek az ember, mint akár -10 fokot az itthoni nedves hidegben. Ugyanez egyébként a melegre is áll, hiszen aki járt már sivatagban, pontosan tisztában van vele, hogy a 35-40 fokos szaharai száraz forróság is sokkal kevésbé viseli meg a szervezetet, mint az a fülledt, párás meleg, ami nyaranta a Kárpát-medencére telepszik. Hiába mérünk ilyenkor csupán 28-30 fokot, ha a levegő páratartalma 90 százalék környékén mozog.

Ha már az időjárási szélsőségeknél tartunk, nem kerülhető meg a globális felmelegedés kérdése. Akad, aki egyenesen retteg a vészforgatókönyvekben vázolt következményektől, de olyan is, aki még a jelenség valós voltát is megkérdőjelezi. Te melyik tábort erősíted?

Az elmúlt évszázadok írásos feljegyzéseiből egyértelműen kiderül, hogy hőmérsékleti ingadozások, melegebb vagy hidegebb periódusok régebben is voltak. Jelenleg éppen egy olyan szakaszban járunk, amikor egyre magasabb a bolygó átlaghőmérséklete. A globális felmelegedés valós volta tehát tény, vitatkozni legfeljebb mértékéről és gyorsaságáról lehet. Napjainkban már semmi sem maradhat titokban, hiszen a meteorológiai műholdak nap mint nap beszámolnak a sarki jégtakaró vagy a gleccserek olvadásáról. Hogy egy konkrét példát mondjak, Grönlandon például évről évre egyre nagyobb területet érint a 0 fok fölötti átlaghőmérsékletű, tehát olvadást hozó nyár. Mint említettem, nem lehet azt mondani, hogy ilyen még nem volt, hiszen a 9-10. századi vikingek sem véletlenül nevezték el Grönlandot éppen így, „zöld földnek". Egy lényeges különbség azonban van: a mostani folyamat 6,5 milliárd embert, illetve olyan területeket is érint, melyek korábban teljesen lakatlanok voltak. Ráadásul az is tény, hogy a jelenlegi globális felmelegedés egy jelentős részét az emberi ipari tevékenység okozta és okozza. Különösen a kínai és indiai széndioxid-kibocsátás jelent nagyon komoly kockázatot a következő évekre nézve, és mivel a légkör „zárt rendszer", a következmények minket és érintenek: ami Ázsiában a levegőbe kerül, az Európára és Amerikára is visszahullik... Ez egy fontos téma, amiről igenis beszélni kell, sőt, még az sem baj, ha divattá válik róla szólni, vitatkozni. Senkinek sem mindegy ugyanis, hogy felolvad-e az Antarktiszt borító jégtakaró egy része, centiméterekkel megemelve ezzel a tengerek szintjét, komplett városokat, partmenti területeket árasztva el ezzel. Az elrettentő, szenzációhajhász megközelítés persze senkinek sem használ, és ugyanígy az sem, ha a politika rátelepszik a kérdésre, de ha az emberekben csak annyi tudatosul, hogy feleslegesen nem hagyják égve a lámpát és ok nélkül nem folyatják a vizet, mert végiggondolják, hogy ezek véges forrásokból táplálkozó dolgok, az már egy lépés a helyes irányban.

A privát életedben is odafigyelsz ezekre a dolgokra?

Nagyon. Ráadásul példát is kell mutatnom, hiszen mindenféle szerénytelenség nélkül mondhatom: rengetegen ismernek. Hogy nézne ki az, hogy futok a Margitszigeten, és közben eldobom a papírzsebkendőt? Ahogy megfigyeltem, a sportolók, az egészséges életmódot folytatók egyébként is fokozottan óvják a környezetüket. Számomra mintaértékű a skandináv államokban tapasztalható hozzáállás, ahol már egészen kicsi kortól kezdve belenevelik a gyerekekbe az egészséges életmód, a környezettudatos gondolkodás fontosságát. Magyarországon elég komoly szemléletváltásra lenne szükség, de én is tisztában vagyok azzal, hogy a jelenlegi gazdasági helyzetben nagyon nehéz erre irányítani a figyelmet. Az embereknek jobban kellene élniük ahhoz, hogy ilyesmikre is oda tudjanak koncentrálni.

A futás régi szenvedélyed?

42 évesen kezdtem el futni amolyan prevenciós céllal. Akkoriban pont azt a polgári életet kezdtem el élni, amikor az ember elégedetten ül a tévé előtt, egyik kezében sör, a másikban ropi, és közben boldogan hallgatja, amint a gyerekei elmesélik, mi minden történt aznap az iskolában... Nulláról indultam, és azóta már kétszer is lefutottam a 42 kilométeres maratoni távot.

Milyen érzés lefutni 42 kilométert?

Elmondhatatlan boldogság tölti el az embert, hogy megcsinálta. Amikor 2000-ben 50 éves voltam, és meghirdettük a „Fusson maratont Németh Lajossal!" akciót, ötszázan jelentkeztek – mind olyanok, akik életükben először készültek lefutni a 42 kilométert, sőt, sokan közülük az általam is használt edzéstervvel készültek fel a távra. Biztos vagyok benne, hogy számukra is ugyanolyan meghatározó volt az élmény, mint nekem. De ugyanez áll a 10 kilométerre is, hiszen a lényeg az, hogy kitűzöl magad elé egy célt, amit teljesítesz, és ezáltal óriási sikerélményed származik belőle.

Draveczki Ádám

TÚL A SZAKADÉKON

Polgár Teréz Eszter

Csöndbe zárva

Milyen a világ az állandó, fel sem tűnő háttérzajok nélkül? Hogy lehet zene, madárszó, avarzizegés, szerelmünk suttogása nélkül élni? Közönyös némaságra ébredni ismerősen utálatos ébresztődallamunk helyett? Nem tudjuk elképzelni – Laci sem tudta, amíg hallott... Ahogy életéről mesél, egyre inkább értem, megértem, átélem. De a teljes csöndet elképzelni továbbra is képtelen vagyok.

Több mint tíz éve már, hogy nem hallasz. Előtte mivel foglalkoztál? Mennyire volt sínen az életed?

Kézbesítőként dolgoztam 26 évesen, mellette számítástechnikai folyóiratot szerkesztettem. Úgy láttam – ha lassabban is, mint terveztem –, jó irányba mennek a dolgok. A családommal laktam egy nagy budai lakásban, ahol igazán otthon éreztem magam, összejártam a kevés, de jó barátommal, és imádtam a zenét. Talán csak a konzervatív értékrendemmel lógtam ki a sorból.

Hogyan vesztetted el a hallásod?

A hivatalos zárójelentésben az áll, „egy vírus mellékhatására". Az orvosok influenza szövődményére gyanakodtak, csak az a baj, hogy még megfázva sem voltam akkoriban. Az átlagnál kifinomultabb hallással áldott meg a sors, ha a szomszéd szobában egy gomb leesett, azt is érzékeltem. Épp ezért tűnt fel azonnal, hogy a bal fülemmel valami nem stimmel, bizonyos hangfrekvenciát nem úgy hallok, ahogy kellene. Nagyon idegesített, ki is kapcsoltam a zenét: vagy tökéletesen élvezzem, vagy sehogy. Mit nem adnék ma azért a hallásért... Megnézett az egyik leghíresebb fül-orr gégész, és azt mondta, talán fülkürt-hurut, el fog múlni. Próbáltam elhinni. Aztán egyik nap reggeli után felálltam, és elkezdett velem forogni a világ. Kibotorkáltam a konyhából, majd próbáltam készülni az aznapi munkámra. De éreztem, hogy nem fog menni, le kellett feküdnöm. Amint egyenesbe kerültem, megszűnt a szédülés. Nem hittem, hogy mindez összefügg a hallásom tompaságával.

Vagyis a fülben lévő egyensúlyszervvel...

Pontosan. Visszhangosan kezdtem hallani, egyre jobban szédültem, majd jött az ezzel járó hányinger. Életképtelenül feküdtem, mozdulni se bírtam. A kórházban a rengeteg vizsgálatra hozni-vinni kellett, miközben én az ájulás szélén imádkoztam. Agydaganatra tippeltek és meg is osztották ezt velem, csakhogy negatív lett a CT eredménye – ahogy minden egyébé. Az orvosok C vitaminnal etettek, és nézték, ahogy egyre kevésbé hallok. Infúzióra kerültem, mivel semmi sem maradt meg bennem. Úgy éreztem, mindennek vége. Nem feladtam, egyszerűen belenyugodtam, hogy akkor odafenn így akarták. Aztán kb. másfél hét után az egyik nap cukros kiflit hoztak reggelire. Letették mellém is, bár tudták, úgysem eszem. Ami akkor történt, számomra maga volt a csoda: 2-3 óra alatt a fél kiflit sikerült elcsipegetnem, sőt, meg is maradt bennem. Ezután fokozatosan képes lettem enni, inni, és újra megtanultam járni. Mindeközben viszont a bal fülemre teljesen megsüketültem. Néhány hét után hazaengedtek. Az állapotom egyre javult, majd egyszer csak kezdődött a rémálom elölről: a másik fülemmel. Nem mesélem el megint.

A végeredmény, hogy egyik füledre sem hallasz egyáltalán.

A fülem ép, az egyensúlyszervem szintén. „Csak” megszűnt az összeköttetés a fül és az agy között. A vírus – már ha tényleg volt – a hallóidegeket ölte ki. Az egyensúlyszerv szerepét az agy lassan átveszi ilyen esetekben, de nem tökéletesen. A mai napig meg kell állnom az utcán elolvasni valamit, mert rázkódik a kép. Sötétben is bajban vagyok, víz alatt pedig, csukott szemmel, fogalmam sincs, merre van a fel vagy le, hiába tudom fejben.

Kik álltak melletted a kórházi időszakban, majd amikor szembesültél a veszteséggel?

Édesanyám, aki a több hónapos procedúra alatt minden egyes nap bejött hozzám, órákra, (néha kétszer is). Ő volt a szalmaszál, akibe Istenen kívül kapaszkodhattam. Persze a családtagok és a barátaim szintén látogattak. Senki el nem tűnt: azóta is ugyanazokkal állok szoros kapcsolatban, mint korábban. Csak az akkori barátnőm útja vett más irányt, de ezt természetesnek fogadom el. A teljes megsüketülésem után pár héttel a legjobb barátom és a főnököm beállított hozzám azzal, hogy „Hoztunk neked egy számítógépet!” Amit akkor, azon a gépen elkezdtem megtanulni, azt hasznosítom azóta is a munkámban és a mindennapokban.

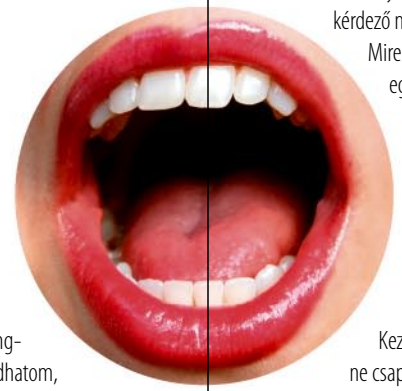
Mennyi idő telt el, amíg feldolgoztad, ami történt veled? Valóban feldolgoztad?

Teljesen nem, és szerintem ez nem is lehetséges. Két választásom maradt: vagy elfogadom a helyzetet és annak megfelelően élem tovább az életem, miközben minden lehetőségnek utánajárok, ami esetleg segíthet; vagy bedilizek, ha csak sajnálom magam. Az előbbi mellett döntöttem. Mivel élnem kell, mindent megteszek, hogy teljes értékűen tegyem, kitolva a határaimat. Ma már próbatételnek igyekszem fölfogni a történteket. Persze gyakran rám tör, hogy mennyire jó volna BESZÉLGETNI, telefonálni, a természet hangjait vagy zenét hallgatni..., de igyekszem minimálisra csökkenteni a sötét gondolatok arányát.

Azt mondod, minden lehetőség érdekel, ami a gyógyulásodat jelentheti. Ezek szerint él benned a remény, hogy újra hallani fogsz...

Minden nap táplálom magamban. Megtartottam az összes kazettám, CD-m, és máig gyűjtöm a kedvenc együtteseimről szóló információkat. Mindent kipróbáltam, hogy legalább javuljon az állapotom (az őssejtszaporító táplálékkiegészítőtől az energiaátadásig), de sajnos hiába. Orvosilag nincs remény, hiszen a mesterséges idegrendszert még nem találták fel. Egyetlen megoldás létezik jelenleg, az ún. cochleáris implantátum. Ezt viszont én nem akarom. A lényege az, hogy egy belső fülbe ültetett elektróda, illetve vevőegység segítségével „hall” újra a páciens. A bonyolult és veszélyes műtéten átesett egykori hallók azonban csalódottan számolnak be az eredményről: a skála az „alig hasonlít”-tól a „nem ezt vártam, szörnyű”-ig terjed. A leírt fémes, zajos, zörejes hangutánzatra nem vágyom, hónapokig tartó lábadozás árán. Ráadásul ez az implantátum már nem is lenne variálható, tehát hiába haladna a tudomány, jobb alternatívát kínálva. Nem adom fel, bármilyen módszerrel megpróbálkoznék, ami kicsit is ígéretes.

Konkrétan mi minden okoz nehézséget a mindennapokban?



Szinte minden. Rettentő nehéz volt megszoknom, hogy néma lett a világ, és akkor még nem is beszéltünk a kommunikációról, amely a legtöbb problémát okozza. Eleinte pl. túl hangosan beszéltem: a fejem azt hitte, úgy hallani fogom, amit mondok. Már nagyjából képes vagyok beállítani a hangerőmet, de mondjuk, egy járművön nem tudhatom, épp mennyire nyikorog vagy hogy hangoskodnak-e körülöttem. Továbbá tévhit, hogy meg lehet tanulni tökéletesen szájról olvasni. Kezdetben ezt várta a környezetem, de rá kellett jöjjek: abszolút egyénfüggő, kiről lehet (és mennyire), kiről nem. Van, aki nem tudja, hogy süket vagyok, mégis értem, amit mond, máskor édesanyám is hiába artikulál odafigyeléssel. Nem könnyű az sem, hogy amikor valakiről olvasok, az adott témára is és az illető szavainak megértésére is figyelnem kell egyszerre. Míg te például, csak az előbbivel törődsz.

Hogyan kommunikálsz azokkal, akik ismernek és hogyan az idegenekkel? Pl. az utcán: mi történik, ha megszólítanak?

Ismerősökkel nincs probléma, szájról olvasok, vagy írják, amit mondanak. Az idegenek nehezebbek, mert az ő szemükben a süket többnyire magatehetetlen, vagyis kerülendő személy, akivel csak baj van. Ha mondjuk bemegyek egy hivatalba, rögtön hülyének néznek. Lenyelem. Át kell gázolnom a kezdeti döbbeneten, ki kell rángatnom belőle a másikat: rá kell hangolnom, hogy egy süket emberrel fog kapcsolatba lépni. Akad, aki hamar megnyílik, partner lesz, más viszont leblokkol, sőt mereven elzárkózik. Elég jó emberismerővé váltam, és mára szinte bárkivel szót értek. Amíg kézbesítettem, gyakran megállítottak az utcán, merre van ez vagy az. Ha értettem az illetőt, válaszoltam, ő megköszönte és tovább ment. (Hányan lepődnének meg, hogy egy süket igazította útba őket!) Ha nem értettem, akkor tudatnom kellett, hogy nem hallok. Ilyenkor szokott a következő lejátszódni: a kérdező megismétli a szöveget, csak hangosabban. Mire én: „- Nem, nem kicsit nem hallok, hanem egyáltalán nem!” Ilyenkor jön a döbbenet és leblokkolás. Én is így reagáltam volna, amikor még hallottam.

Az utca hangok nélkül veszélyes is: nem hallod a járművek zaját, azt se, ha dudálnak...

Kezdetben nagyon kellett figyelnem, hogy ne csapjanak el. Viszont idővel észrevettem, hogy néha „csak úgy” megállok, mikor jön egy autó. Rájöttem, hogy: érzem. Kifejlődött a hatodik érzékem. Megesett, hogy valakit én húztam félre egy kocsi elől. Valószínűleg, ha újra hallanék, ez a képességem visszafejlődne.

A hallásvesztésed – fiatalemberként – kihatott az önbizalmadra a nőkkel kapcsolatban?

Erőteljesen. Lehetetlennek tartottam, hogy ép hallású lánnyal megismerkedjek. Terelgettek néhányan, hogy majd a sorstársaim között... De úgy éreztem, abban a közegben szeretnék élni, ahová mindig is tartoztam. Volt hallóként a jelnyelvtől is idegenkedtem. A társ viszont nagyon hiányzott: akit igazán szeretni tudok, aki meglátja bennem a teljes értékű Pertik Lacit. És egy nap ott utazott velem a héven: a természetes szépsége és belső kisugárzása annyira elvarázsolt, hogy bár esélytelennek láttam a helyzetemet, követtem. Igen ám, de hogyan tovább? Ha szólok hozzá és nem értem, mit válaszol vége is mindennek... Sután átadtam neki egy cetlit 2-3 mondattal meg a mobilszámommal: kértem, küldjön üzenetet. Megtette. Így kezdődött a kapcsolatunk, amely meghatározó az életemben – akkor is, ha jelenleg barátság. Mindenben számíthatunk egymásra. Ő akkor is ért, ha csak 2 betűt írok le, vagy akár meg sem szólalok... Hatalmas ajándék Istentől, viszont nála kevesebbet már nem tudnék elfogadni. Vele olyasmiket értem el, amikre egymagam sosem lettem volna képes. Visszaadta az önbizalmam, megsokszorozta az erőm, energia- és szeretetforrásom lett. Megtapasztaltam, hogy számomra is létezik tökéletes társ.

Optimista arca, álmodozó kék szeme van. Látom benne a gyereket, akit nagyon szerettek. Csodálom kitartó bizakodását, józanságát és azt a praktikus férfi-hozzáállást, amellyel sorsfordulatára reagált. Remélem, eszembe jut majd, mielőtt valami apróság miatt bosszankodni kezdek. Mondjuk ha legközelebb keresztülnéznek rajtam egy hivatalban.

NOVÁK PÉTER

MEGTALÁLT FÉRFI
AVAGY A TEREMTÉS KÖRFORGÁSA

Itt a tavasz! Nem folytatom. Bizony a férfitársaságot frivol képzelettársítások futó zivatara önti el a meteorológiai hír hallatán. A frissen nyíló terasz asztalai felett megannyi farkaséhes szempár villan – most az egyszer még a főúr sem kapja el tekintetét –, elég csak egy könnyű szoknya, s a hajdan volt egyéjszakás kalandok feltámadt emléke. Ily egyszerű szerkezet a teremtés koronája! Némi klíma- és testhajlat-változás, hát máris eszét veszti. Mi több, issza a szavakat: mindenkinek legendásan nagy… a szája, története és vágya valami más, régi-új izgalom után.

Itt a Húsvét! Még mielőtt blaszfémiával vádolna a kedves olvasó, etnográfiai tény, hogy az evangéliumi ünnep mögött ősi magyar termékenységrítusok kultusza bújik meg. Elég, ha csak a locsolkodásra vagy a tojásfestésre gondolunk, de még a 16. században elterjedt húsvéti nyuszi is termékenységi totemállat. Vagy valami olyasmi. Khmm. Hagyományaiban él a nemzet, és a hagyományokat illik tiszteletben tartani!

Én magam persze inkább zavarban vagyok. Csikorognak a mondatok, keresgélem a suta, de azért szórakoztató hasonlatokat, kerülgetem a „témát", pedig mi másról szólnának soraim az új évszak hajnalán, mint az együttlétről? Az „olyan" együttlétről! A szexről! Tessék, leírtam. Megállt a világ? Hát nem, de mégis. Hiszen már akkor irulunk-pirulunk, ha csak egy szeretkezés képsorai villannak fel a tévéképernyőn, nemhogy olvasni, beszélni róla, miközben az újságárus-bódé üvegablakait filléres pornó tapétázza. Úgy tűnik, nem vagyunk szentek. Csak álszentek. Görcsösen ragaszkodunk valamiféle rosszul értelmezett, belénk nevelt erkölcsiséghez – miszerint bűnben fogantattunk s bűnben élünk –, miközben lávaként törnek fel ösztöneink nap mint nap. Mi ez, ha nem ellentmondás egy olyan kérdésben, mely a világ legtermészetesebb gondolata kellene, hogy legyen? Talán nem véletlen, hogy egyháztól az oktatásig időről-időre újra gondolják az emberiség kulturális viszonyát a szexualitáshoz, fókuszpontot keresve a végletek között.

Találjunk! Mítosz ide, kultusz oda, lapozzunk vissza az evolúció több milliárd éves történetében, egészen az ivarosan szaporodó állatok megjelenéséig, és a világot mozgató rugók máris egy verklire járnak!

Csók István: A tavasz ébredése (1900)

Az élet primer szintjén párzási időszakban a hím a legtöbb nőstény, a nőstény a legkiválóbb hím megszerzésére törekszik, legalábbis a planétát benépesítő közel kétmillió állatfaj legtöbbjének esetében. Ennyire egyszerű. Már hallom is, amint a fent említett terasz közönsége most egy emberként lélegzik fel, hisz tevékenysége immáron biológiailag legalizált, aggodalomra semmi ok!

Sajnos van, nem is kevés. A primer törvényszerűség mellett létezik ugyanis egy egyszeri és megismételhetetlen szekunder sík, mely se nem mellékes, se nem alárendelt, és ha másodlagos is, van oly erős, hogy látszólag Isten földi helytartójává tett minket: lélek, szellem, morál, vagy nevezzük bárhogy is a halál pillanatában orvosi igazolással távozó 21 grammot. Azt a különös valamit, amitől belső késztetést érzünk az alkotásra, és erőt merítünk tetteink súlyának megítélésére. Mitől olykor felérni látszunk magához a teremtőhöz… Mondom, olykor!

La Petite Mort – kis halál. Frankofón nyelvterületeken ily költészet illeti a szexuális orgazmust, tudva s jelezve: két ember együtthléte több kell, hogy legyen létfenntartási ösztönnél, több olcsó pornográfiánál. Ehhez azonban tiszta szív és – a kifejezés értelemszerű velejárójaként – a halálnál erősebb vágy szükségeltetik. Energiaáram, termékenység, újjászületés. A teremtés misztériuma.

Na jó, de miből teremne ennyi odaadás? – kérdeznők, s a tapasztalt férfitársaság gyomra környékét máris féltékeny lázálmok gyötrik. Tudják ők jól, megkerülhetetlen a fogalom: szerelem. Abból kel életre. És a nő – az igazi nő – csak szerelemmel tud szerelmeskedni. A férfi bárhogyan. Nagy különbség. Ezért nem lehet a nőknek semmit és a férfiaknak mindent…

Egyéjszakás kalandokba bocsátkozni persze siker, csak olcsó. Mert maga az élmény is olcsó. Szól az mindenről, de legkevésbé az érzelmekről. Szex, amit a hódítás, a hatalom, az elnyomás inspirál, egy pillanatnyi „egotrip" két testre hangszerelve. Hogy is tudna a férfi akkor és ott ellenállni? Másnap persze minden más, s az ágyra járó vándor feltűnés nélkül odébbállna, rossz esetben a saját lakásából. Kínos a csend, és csendes a kín. Ha az éjszakától nem is, de a folytatástól mindenki mást remélt. Veszteség, meddőség, nagyhalál. A kiégés pokla.

Itt a tavasz, de hamar odébb áll ő is. Váltja majd a lusta nyár, a lankadt ősz, a mozdulatlan tél. Döntés kérdése, ki mennyire vesz részt a teremtés körforgásában, de játszani az istenit, vagy megélni azt két dolog… Főúr! Fizetek.

SZIMPATIKA

ÁPRILISI AKCIÓ*

Az AKCIÓ 2009. április 1-től 30-ig, illetve a készlet erejéig tart.

Corega Extra Strong műfogsorrögzítő krém
40 g

MOST CSAK 955 Ft

Egész napos tartás. Megakadályozza az ételmaradék műfogsor és fogíny közé kerülését.

Orvostechnikai eszköz

Voltaren Dolo filmtabletta
10 db

MOST CSAK 495 Ft

49,5 Ft/db

Fejfájás, fogfájás, menstruációs fájdalom, reumatikus és izom eredetű fájdalom csillapítására

Vény nélkül kapható gyógyszer

Compeed Herpesztapasz
15 db

MOST CSAK 2040 Ft

136,0 Ft/db

Legdiszkrétebb megoldás a herpesz gyors kezelésére

Tapasz

Béres Egészségtár Szemerő Lutein FORTE filmtabletta
30 db

MOST CSAK 2145 Ft

71,5 Ft/db

Segíti a szem egészségének megőrzését, késlelteti a szem öregedési folyamatát

Tápszer

Neo Citran por felnőtteknek
10 adag

MOST CSAK 1320 Ft

Megfázás és influenza okozta tünetek enyhítésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

ACC 200 granulátum 3 g
30 tasak

MOST CSAK 975 Ft

Fokozott viszkozitású nyák termelődésével járó légúti betegségek váladékoldást elősegítő terápiája

Vény nélkül kapható gyógyszer

Otrivin allergia adagoló orrspray
15 ml

MOST CSAK 1195 Ft

Szénanátha és más allergiás orrnyálkahártya-gyulladás következtében kialakuló orrdugulás csökkentésére szolgál

(6 éves kor felett ajánlott)

Vény nélkül kapható gyógyszer

Fenistil gél
30 g

MOST CSAK 750 Ft

Allergiás bőrtünetek (csalánkiütés) és különböző eredetű viszketések (rovarcsípés, napégés) kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Gingisol íny- és szájápoló oldat INTERHERB
10 ml

MOST CSAK 495 Ft

Protézis okozta íny- és szájnyálkahártya-sérülésekre, valamint a fogínysorvadást kísérő kellemetlen panaszok esetén

Szájhigiénés termék

Sudocrem antiszeptikus védőkrém
125 g

MOST CSAK 1525 Ft

12,2 Ft/g

A pelenkával fedett bőr mindennapos védelmére. Ekcémás, felfekvéses bőrfelületre, acne kezelésére, enyhe égési és fagyási bőrsérülésekre.

Antiszeptikus védőkrém

Stadalax drazsé
50 db

MOST CSAK 750 Ft

15,0 Ft/db

Hashajtó hatású készítmény

Vény nélkül kapható gyógyszer

Calcium-Sandoz + Vitamin C 1000 mg pezsgőtabletta
10 db

MOST CSAK 595 Ft

59,5 Ft/db

Calcium- és C-vitamin-hiány kezelésére, valamint meghűlés és influenza adjuváns kezelése

Vény nélkül kapható gyógyszer

Eurovit filmtabletta 50 éven felülieknek
60 db

MOST CSAK 1040 Ft

17,3 Ft/db

Vitaminok, ásványi anyagok és nyomelemek (elsősorban 50 éven felülieknek)

Vény nélkül kapható gyógyszer

Proenzi 3 filmtabletta
60 db

MOST CSAK 4035 Ft

67,3 Ft/db

Hatóanyagai hozzájárulnak az ízületek egészséges működéséhez

Étrend-kiegészítő készítmény

Panadol Extra filmtabletta
24 db

MOST CSAK 920 Ft

38,3 Ft/db

Láz- és fájdalomcsillapító. A paracetamol és koffein kombinációja révén megnövelt fájdalomcsillapító hatással rendelkezik.

Vény nélkül kapható gyógyszer

*Áraink maximált akciós árak

A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a (beteg)tájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

ANYA – APA SZEMMEL

Tavaszi zsongás anyaszemmel

Minden jel arra mutat, hogy tényleg tavasz van, mert az egy dolog, hogy virágba borult a kert, hogy világos van még Bence úszóedzése után is, hogy a lányaim egészen rövid szoknyákban feszítenek, és hogy Dávid babát sem kell eszkimónak öltöztetnem, ha kimegyünk sétálni. De Ádám fiam szerelmes!

Se nem lát, se nem hall, minden Zsófiról szól. Mi mindenre képes az ember fia, ha a nagy Ő várja! Reggel kipattan (!) az ágyból, nem tart igényt az anyai ébresztő könyörgésre, ő az első a fürdőszobában, és vasalt ingben, illatfelhővel körülengve, lazán a szemébe hulló hajfürtökkel távozik... Örülnöm kéne, hogy boldog, hogy őt is leterítette az a felemelő, mindennél izgalmasabb érzés, amit szerelemnek hívnak, de hát nemrég még az én kicsi fiam volt, hozzám bújt, ha baja volt, tőlem kért vigaszpuszit, engem akart feleségül venni! Csoda, ha nehezen birkózom meg a gondolattal, hogy mindez a kiváltság már másé, aki sokkal szebb, ezerszer fiatalabb és még alig ismeri Ádámot? Persze csak magamban siratom a múltat, másik énem boldog és büszke, mert tudja, hogy az én fiam a legjobb fej, a leghelyesebb srác és a legszerethetőbb ember egy helyes és okos lány szemében (is).

Szóval minden reggel találkoznak a parkban, hogy együtt menjenek be a suliba, minden délután együtt indulnak hazafelé, és minden nap van közös program, ezen kívül esténként száz e-mail és sms. Komoly a dolog, mert úgy tűnik, mi is megismerhetjük Zsófit: két hét múlva vasárnapra meghívta Ádám a családi vacsira, és állítólag szívesen jön hozzánk, kíváncsi a „szeleburdi család" húsvétjára.

Remélem, idén csak a szokásos piacos-sütisütős-tojásfestős-locsolóverstanulós őrület lesz, és nem rohanunk kórházba, mint tavaly Rozival, akinek pont húsvétkor, éjszaka vérzett be a háromnapos mandulaműtét-hege, vagy két éve, amikor Bence lecsúszott a zongoraszékről és átharapta az ajkát... Ebben az évben csak egy hagyományos, ötgyerekes (bocsánat, négy gyerek és egy szerelmespár) húsvéti vacsorára készülünk, és remélem, Ádám barátnője szívesen jön majd hozzánk ezt követően is.

Izgatott vagyok, nemcsak Zsófi miatt, hanem inkább azért, mert a lányok új tojásfestő technikát akarnak nekem tanítani: szerintük ki kellene próbálnom valami újat, nem csak a hagyományos viasszal írt, vagy levélrátétes, hagymahéjban festett tojás az igazi. Bori lányom már be is szerezte a csillogó-villogó szórógyöngyöket, amit majd különböző mintákban ragasztunk a tojásokra, ebben ő lesz a főnök. Azért míg fő a sonka, olvasztok egy kis méhviaszt és készítek néhány írott hímestojást tulipánnal, madarakkal, mert nekem – és főleg Apának – már csak ez marad az igazi, és közben azon gondolkodom majd, hogy idén már Ádámnak is készül valahol egy saját, csak neki festett, ragasztott vagy gyöngyözött hímestojás, amit őrizni fog még a sokadik leányöntözés után is, akárcsak az apja...

Tavaszi zsongás apaszemmel

Szép dolog a nagy család, de néha átláthatatlan. Mostanra teljesen beköszöntött a tavasz, a reggelek világosak, két lányommal büszkén közelítek a suli felé, merthogy egyelőre még a nagyobbik, Bori is velünk tart (amit egy tapasztaltabb barátom szerint már nem sokáig élvezhetek). Mindegy, addig is minden reggel ők beszélnek, én meg hallgatok. Van viszont udvarlónk! Mármint neki. Minden reggel várja a suli előtt, nekem illedelmesen köszön, én meg „átadom" neki Borcsát. Ma még nyugodt szívvel, bár puszit csak a sarkon kapok. Egyik hétvégén már volt velünk közösen kirándulni is, szüleit régóta ismerjük, hiszen osztálytárs, a lányunkkal meg láthatóan nagyon szoros a barátság. Megkedveltem a fiút, udvarias, érdekli az akváriumom, és szereti a Police-t meg a Rollingot. Jó család!

Közeleg a Húsvét. Nálunk minden ünnep családi és minden családi esemény ünnep. Nem azért, mert tökéletes, hanem mert épp az ellenkezője. Tökéletlen. Mindenki beszél, a nagymamák joggal örülnek az unokáknak, mindent szabad, a dédmamák pedig (hál'istennek még ketten köztünk vannak!) bármikor, bármennyiszer el tudják mesélni történeteiket lényegében változatlan formában. Persze egy ekkora családban mindig van kicsi gyerek, akinek minden sztori új: hogyan esett el apa a bicajjal, anyának majdnem le kellett vágni a hosszú haját, mert tetves lett, és így tovább. Persze a rémesebb történetekre felszisszenek, hiszen nem biztos, hogy én vagyok a példa arra, hány gimnáziumot kell „kipróbálni"...

Szóval közeleg az ünnep, és mint minden ünnepet, ezt is azért szeretem, mert meg lehet állni legalább három napra.

Ádám jelezte, hogy esetleg elhozná egyik délután barátnőjét, Zsófit mozi előtt vagy után, amikor amúgy is találkoznak. Nagyon megörültem a hírnek, hiszen ez azt jelenti, hogy a gyerekem még vállal minket, nem vagyunk cikik. Szeretettel látjuk, biztattam, feleségemet pedig önkontrollra kértem és nyomatékosan felszólítottam, hogy bármivel is szembesüljünk (piercing, tetkó satöbbi), nem tesz megjegyzést. Ő is hordott kivágott ruhát, amikor anyámék megismerték, pedig február 10. volt... Zsófiról még csak hallottunk, már amennyit egy kamasz srác megoszt a szüleivel a szerelméről. Annyit tudunk, hogy jó fej, meg a legszebb lány, aki szereti a Kispált meg a Tankcsapdát. Ráadásul nem osztálytárs, hanem a szomszéd suliba jár, ezért nem ismerjük. Azt nem tudhatom, mit tesz Ádámmal, csak egyet látok: hogy eddig nehezen kelő fiam úgy viharzik ki az ajtón reggel 7-kor, mint akit géppuskából lőttek ki.

Így tehát nagyon kíváncsian várjuk Zsófit, remélem, nem lesz riasztó számára a család mérete, a hangerő és a káosz, amit mi már megszoktunk, sőt, így szeretünk.

KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT...

Tavaszi méregtelenítés

Ha tavasz, akkor méregtelenítés: sokan ugranak fejest ilyenkor nemcsak a mozgásba, a sportba, de a különféle tisztító-, lúgosító- és fogyasztókúrákba is. Mire is jók ezek a kúrák? Van-e hasznuk, vagy többet ártanak, mint amit hoznak? Farkas Nándor dietetikussal beszélgettünk a kérdésről.

Mi értelme van a tavaszi méregtelenítésnek?

A téli időszakban a szervezetnek fokozott energiabevitelre van szüksége a hideg és a kevesebb fény miatt, ezért ezekben a hónapokban átlagosan több nehéz ételt fogyasztunk, mint az év többi szakában. Ez mindenképpen indokoltnak tekinthető, viszont tudni kell, hogy a nehezebb, energia- és kalóriadúsabb ételek nehezebben is ürülnek ki a szervezetből, illetve több salakanyag marad utánuk. Tavasszal éppen ezért mindenképpen érdemes tartani valamilyen tisztítókúrát.

Évente tehát elegendő egy hasonló kúra?

Nem lehet egzakt választ megfogalmazni azt illetően, hány tisztítókúra szükséges egy évben, hiszen az emberek szervezete egyénileg is eltérő, a táplálkozási és mozgási szokásokról már nem is beszélve. Azt azonban nem árt tudni, hogy átlagosan az emberi testben évi 3-4 kilogrammnyi olyan anyag halmozódik fel, ami a szervezet működése szempontjából teljesen felesleges vagy egyenesen káros. Vagyis a kampányszerű tisztítókúrák is hasznosak lehetnek, de a legjobb mégis az, ha mindig fokozottan odafigyelünk arra, mit fogyasztunk.

Miből gyülemlik fel ez a rengeteg szennyezőanyag?

Elsősorban a mindennapokban fogyasztott élelmiszereinkből, pontosabban azokból a mesterséges tartósító anyagokból, vegyszerekből, színezékekből, amiket ezek rejtenek. De ugyanígy a szennyezett levegőből vagy a klórozott, vegyileg kezelt ivóvízből, a háztartási szerekből is lerakódnak különböző méreganyagok az emberi testben. Ezek legnagyobb része az anyagcsere során távozik a szervezetből, az ebben kulcsszerepet játszó vese, máj, tüdő és a bélrendszer munkáját azonban mi is segíthetjük. Ezért fontos a céltudatos, értelmes táplálkozás és időnként a kampányszerű tisztítókúra. Minden efféle kúra azt célozza, hogy a fokozott folyadékbevitel és a leredukált méreganyag-terhelés segítségével megszabadítsa a szervezetet a bent rekedt nem kívánatos anyagoktól. Ugyanakkor érdemes rendszeresen beiktatni az életünkbe ezektől függetlenül is egy-egy gyümölcsnapot, zöldségnapot, amikor az átlagosnál kevesebb méreganyagot juttatunk a testünkbe.

Ha a kúrákat vesszük, milyen módszereket ajánl?

A lehetőségek száma jóformán végtelen attól függően, hogy mire szeretnénk fektetni a hangsúlyt. A veséket fokozott folyadékbevitellel, a májat kevesebb szilárd táplálék fogyasztásával, a beleket rostgazdag, az emésztést fokozó ételek magunkhoz vételével tudjuk kitisztítani, salakmentesíteni. Mindemellett ajánlatos minél többet tartózkodni a levegőn, és sétálni, mozogni, kerékpározni a szabadban. Ez nemcsak a bőrnek, de a tüdőnek és a vérkeringésnek is nagyon jót tesz. A legismertebb és leggyakrabban alkalmazott tisztítókúrák közé az úgynevezett léböjtkúrák tartoznak.

Mi ezek lényege?

A léböjtkúrák során fokozott folyadékbevitel révén feloldjuk a szervezetünk különböző részeiben lerakódott méreganyagokat, „átmossuk" a belső szerveket, az egész testet. Erre a különböző teák, vitamingazdag gyümölcslevek, az ásványvíz vagy a tiszta víz egyaránt alkalmasak. Léteznek direkt erre a célra kifejlesztett vízhajtó teák, de nem feltétlenül van szükség speciális készítményekre, mert a sima zöld tea is kiválóan megfelel a kúrához. Az viszont fontos, hogy citromlevet lehetőleg ne tegyünk bele, ez ugyanis növeli a gyomorsavszintet és ezáltal az étvágyat is. Ugyanezt a szempontot célszerű akkor is figyelembe venni, ha gyümölcslevekkel akarunk tisztítókúrázni. Tehát ne narancslével, grapefruitlével végezzük a léböjtkúrát, hanem inkább őszi- vagy sárgabaracklével, répalével, ananászlével.

Nem veszélyesek ezek a kúrák?

Ha orvosi felügyelet, orvosi instrukciók alapján, vagy szimplán csak a józan ész keretei között végezzük őket, nem. Fejfájás, hasmenés, esetleg allergiás bőrreakciók persze előfordulhatnak, de ez természetes, e tünetek miatt nem feltétlenül kell abbahagyni a kúrát, hanem még több folyadékot ajánlatos bevinni a szervezetbe. Mindenképpen érdemes szakemberrel konzultálni, mielőtt ilyen, a szervezetet igénybe vevő kúrába kezdünk, az ilyesmi ugyanis nem játék.

Van olyan kúra, ami kizárólag szigorú orvosi felügyelet mellett folytatható?

Általánosságban inkább azt mondanám, hogy akkor cselekszünk helyesen, ha mindenképpen kikérjük orvosunk véleményét, mielőtt bármilyen méregtelenítő kampányba fognánk. Ennek már csak azért is komoly jelentősége van, mert bizonyos esetekben egyáltalán nem szabad ilyen kúrákba kezdeni.

Például mikor?

A serdülőkor befejezte, tehát nagyjából 18-19 éves kor előtt szigorúan tilos mindenféle hasonló méregtelenítő hadjáratba fogni, és ugyanígy terhesen vagy a szoptatás ideje alatt is, de úgy gondolom, ezek azok az esetek, amik maguktól értetődőek. Emellett bizonyos betegségek mellett is veszélyes lehet az ilyesmi, így például cukorbetegek, pajzsmirigy-túltengésben szenvedők, vese- vagy májelégtelenséggel küzdők szintén nem folytathatnak tisztítókúrákat. De egy egyszerűbb vírusfertőzés esetén is jobban tesszük, ha elhalasztjuk a szervezet méregtelenítését. Azon a pár napon, legfeljebb egy-két héten semmi sem múlik, ha viszont nem várunk, szervezetünk még kevésbé lesz ellenálló a kórokozókkal szemben, és szövődmények is könnyebben alakulnak ki.

Milyen méregtelenítési módszerek vannak még?

Mint említettem, a mozgás, a sport minden esetben kiváló méregtelenítő hatással jár, hiszen bőrünkön át az izzadsággal együtt nagy mennyiségű salakanyag is távozik a szervezetből. Elsődlegesen mindenképpen a fizikai aktivitást ajánlom izzasztási célból, de kiegészítésként természetesen a szaunázás, a gőzfürdőzés, sőt, az izzasztó teák is egészségesek. Nagyon ajánlott a hideg-meleg vízzel történő váltott zuhanyzás, hiszen miközben a hideg víz összehúzza a bőr alatt futó hajszálereket, a meleg kitágítja ezeket, amivel nemcsak a keringés, de az anyagcsere is fokozódik.

A mozgás emellett a tüdő tisztulását is szolgálja, különösen akkor, ha odafigyelünk a helyes légzéstechnikára.

Gyakran hallani lúgosításról, lúgosító italokról, készítményekről. Ezeknek mi a szerepük?

Az egészségtelen táplálkozás következtében a szervezet sav-bázis egyensúlya gyakran savas irányba tolódik, aminek igen sok kellemetlen következménye lehet a fáradtságtól kezdve egészen a fogak romlásáig, ízületi bántalmakig, hajhullásig és így tovább. Sokan nem is tudják, hogy általános rossz közérzetük oka a szervezetük túlsavasodása. Ilyenkor érdemes változtatni a táplálkozáson, és ha túlsavasodásról van szó – amit az orvos vagy a dietetikus segítségével könnyedén megállapíthatunk –, helye lehet egy lúgosító vagy savtalanító kúrának.

Miből áll ez a kúra?

Ha savtalanítani akarjuk a szervezetünket, célszerű minél több nyers, friss zöldséget fogyasztani és nagyon sok folyadékot inni. Ez minimum napi 3-4 litert jelent. Előírásnak megfelelő mennyiségben a hozzáférhető lúgosító készítmények, italok is kifejtik a kívánt hatást, de nem győzöm hangsúlyozni, hogy ne essünk át a ló túlsó oldalára! Mint minden tisztítókúra, úgy a lúgosítás esetén sem szabad túlzásokba átcsapni, annál is inkább, mert ebben az esetben a szervezetben elraktározott savak további problémákat okozhatnak. A helyesen, lehetőleg szakember segítségével, hozzáértők tanácsai alapján lefolytatott lúgosító kúra viszont komoly eredményekhez vezet. Nemcsak a közérzet javul általa számottevően, de szinte észrevétlenül leugranak a felesleges kilók is, sőt, még a szexuális teljesítőképesség és a termékenység is fokozódik.

Ahogy említette, a kampányszerű kúrák mellett azért a folyamatosság is fontos…

Igen. Csinálhatunk tavaszi és őszi tisztítókúrát, mert előnyünkre fog válni, de az év többi szakaszában is igyekezzünk megfelelően élni és táplálkozni, a tartós egészség garanciája ugyanis az, ha mindig odafigyelünk magunkra és testünk jelzéseire. Késő akkor elkezdeni diétázni, méregteleníteni, mozogni, amikor már rosszul érezzük magunkat vagy betegek vagyunk. Sportoljunk, mozogjunk, legyünk minél többet a friss levegőn, és fordítsunk kellő figyelmet a változatos, vitaminokban gazdag, zsírszegény táplálkozásra. Igyunk sok folyadékot, ne tömjünk magunkba mindent mértéktelenül, nassolás helyett együnk inkább gyümölcsöt, keveset alkoholizáljunk, ne dohányozzunk – ezek a tanácsok banálisnak, közhelyesnek tűnhetnek, de akkor is érdemes őket megszívlelni.

Draveczki Ádám

POPPER PÉTER: AZ AGRESSZIÓRÓL

Freud szerint a civilizáció akkor kezdődött el, amikor egy ősember megdühödött a másik ősemberre, artikulálatlanul üvöltözött vele, a husángját forgatta a feje felett, de nem ütötte meg. Ha hiszünk Freudnak, azt kell mondanom: mi gátlás nélkül ütünk, magánéletben, politikában, háborúkban, tehát e téren romlottunk. Azt ugyanakkor nem hinném, hogy agresszió szempontjából nagyot változott volna az emberi jellem az évszázadok során, az erőszak megvalósulási formái azonban veszélyesebbek lettek a technikai fejlődés következtében.

Létezik egy ősi vita a freudisták és a behavioristák között, melynek lényegi kérdése, hogy az agresszió ösztön vagy pedig tanult viselkedés. Én sem tudom a választ, de igazából lényegtelen is, az agressziót ugyanis mindig ugyanaz váltja ki: a frusztráció… Ha valakit frusztrálok, tehát vagy elveszek tőle valamit, ami fontos neki, vagy pedig akadályozom abban, hogy elérje a célját, az illető agresszív indulattal fog telítődni. Ősi képletről van szó, de a helyzet nem ennyire egyszerű, hiszen az indulatból nem feltétlenül következik agresszív viselkedés. Ha megyek az utcán egy nekem fontos nővel, majd szembejön egy pasas, aki megpöcköli az orromat és beszól valamit, annak nagy sansza van arra, hogy szájon vágjam. Kivéve, ha például kétszer akkora, mint én. Ha egy embert frusztráció ér, mindig agresszív indulat keletkezik, de ütközik az úgynevezett agressziót gátló tényezőkkel. Utóbbiak közé soroljuk az érzelmeket:, a félelem miatt a nem ütöm meg a nagydarab embert, a részvét miatt a púpost és a szeretet miatt az engem felbosszantó nagynénikémet. Az erkölcs is ilyen gátló tényező: minél magasabb morális szinten áll valaki, annál kevésbé lesz agresszív. És statisztikailag igazolható az is, hogy a magas műveltségű ember nehezebben szánja rá magát az erőszakra, mint a műveletlen. Ilyenkor az agresszív indulatot megpróbáljuk másként kiélni, humorban például, de lehet belőle mardosó önvád, szégyen, depresszió is.

Egy kollégám egyszer felhívott, hogy kamasz gyerekét valami bántja, de nem akarja megmondani, mi a gondja, beszéljek vele. Eljött hozzám a fiú, és kiderült, hogy éppen a barátnőjével álltak a villamosmegállóban, amikor odajött hozzá három kigyúrt, kopasz fiatalember, a lányt lekurvázták, őt lökdösték, leköpték, szemmel láthatóan szerettek volna belekötni. „Higgye el, Péter bácsi, nem vagyok gyáva, de olyan váratlanul jött a támadás, hogy teljesen leblokkoltam és mozdulni sem tudtam", mondta nekem a srác. A támadók erre dinkának nyilvánították és otthagyták. S habár a lány szerint ő a lehető legokosabban viselkedett, mégsem tudta megbocsátani magának a gyávaságát. Sőt, azt mondta, most értette meg igazán, mi a fasizmus, hiszen heten-nyolcan is álltak a megállóban rajtuk kívül, és senki sem tett semmit, mindenki csak nézett maga elé.

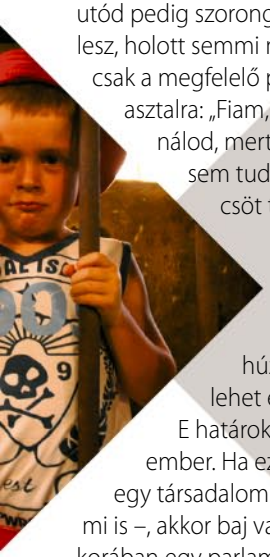
Azt ajánlottam neki, játsszuk el képzeletben még egyszer a jelenetet. „Ott állsz a megállóban, jönnek ezek hárman, nálad pedig van egy hatlövetű ismétlőpisztoly. Lelőnéd őket?", kérdeztem. Azt mondta, nem. „Nálad van egy kétélű jávai tőr, leszúrnád őket?" Nem, mondta ő: „Én nem tudok egy emberbe egy méterről belelőni vagy beleszúrni." „Észak-Magyarország ifjúsági ökölvívóbajnoka vagy, lecsapod őket?" Ez tetszett neki; azt mondta, leütné őket, de nem teljes erőből, mert akkor eleshetnek, beüthetik a fejüket a járdaszegélybe, koponyatörést szenvedhetnek, és így tovább. Erre azt mondtam neki, hogy nem lehet segíteni rajta, hiszen a verekedés első szabálya éppen a teljes erejű ütés, hogy ne tudjanak visszaütni.

Aztán elmondtam a fiúnak, hogy ez a tisztességes ember sorsa. A becsületes mindig hátrányban van a támadóval szemben, mert mire elszánja magát, hogy elengedje az agresszivitását, a bűnöző már rég kinyírta őt. Neki ugyanis nincsenek gátlásai. Ugyanez történelmileg is működik, nem egyéni problémáról van szó, hiszen emlékezzünk: egy gengszterpolitikus már lerohanta fél Európát, amikor a nyugati hatalmak még mindig azon tanakodtak, hogy elindítsák-e a tankjaikat és a repülőiket. Kezdetben minden valóban demokratikus ország hátrányban van a diktatúrával, a terrorral szemben.

Résztvevő voltam egy nemzetközi kriminológiai kongresszuson, ahol az egyik felszólaló azt találta mondani, hogy a 21. század emberének meg kell tanulnia együtt élni a bűnözéssel, az agresszivitással. Nos, ez egy hülyeség, ez az együttélés ugyanis nem lehetséges. Egy időben műsort vezettem a rádióban, és amikor vége lett – bőven sötét éjszaka volt már –, én pedig beültem a kocsimba. Mire felnéztem fiatalok csoportja vett körül, kezükben fél tégla. „Elfogyott a szívni- és piálnivalónk, ki tud minket segíteni?", hajolt be az ablakon a bandavezér. Ha elküldöm a francba, széttörnek engem és a kocsimat is. Ha adok pénzt, kirabolnak. Ha lenne pisztolyom és lelőném őket, én is bűnözővé válnék, mint ők, csak éppen előbb lőttem. Kérdeztem, elég-e egy ezres, amit elfogadtak és elmentek. Néhány hét múlva megint ott voltak. Elhangzottak ugyanazok a mondatok, kiegészítve ezzel: Uram, inflácó van, kétezer… Hát hogy lehetne együtt élni az ilyen típusú nyílt agresszióval, a nyílt kriminalitással? Sehogy. Vagy áldozat leszek, vagy én is agresszív bűnöző. A probléma lényege éppen ez: kezdetben muszáj áldozattá válnom.

Legfeljebb menekülhetek, ha lehet. Nincs meg a belső lehetőségem arra, hogy elsőként lőjek. Fel kellene magam pörgetni egy olyan indulati szintre, ami már megengedi ezt. De addigra már kikészítettek.

Ha most ebből bárki azt a következtetést vonta le, hogy agresszióra nincs szükség, az téved. Meggyőződésem, hogy egy gyerekből sem nevelhető tisztességes ember csakis cirógatással, kellő mértékű erély és a megfelelő korlátok kijelölése nélkül. A kérdés inkább annak mértéke, hogy milyen határokat alkalmazok a saját és mások viselkedési kereteinek kijelölésére. Rengeteg olyan gyereket kezeltem, akinek semmi más baja nem volt, csak annyi, hogy a szülők mindig meghátráltak előle, pedig a gyereknek biztonságra van szüksége. De hát milyen biztonságot adhat az a felnőtt, akit a tökmag ugráltathat? Semmilyet. A gyerek tombol, a szülő meghátrál, az utód pedig szorongásában még agresszívabb lesz, holott semmi másra nem lenne szükség, csak a megfelelő pillanatban rácsapni az asztalra: „Fiam, elég volt, ezt és ezt csinálod, mert apád azt mondta!" Isten sem tud istenfélelem nélkül erkölcsöt tartani.



Ugyanez természetesen össztársadalmi szinten is áll, ahol szintén meg kell húzni a vonalat, hogy mit lehet és mi az, amit már nem. E határok mentén szocializálódik az ember. Ha ezt az egészséges mércét egy társadalom elveszíti – mint például mi is –, akkor baj van. Mikszáth Kálmán korában egy parlamenti hazaárulózásból véres párbaj lett volna, amiben az egyik fél otthagyja a fogát. De ha manapság lehet ilyet mondani, miért is ne hazaárulóznának? Ha a legmagasabb elit hazudhat, lophat, csalhat, gyalázkodhat, a kisember miért ne tenné ugyanezt? A magyar társadalom jelenleg egy dezorientált társadalom, a dezorientáció pedig anarchia felé vezet. Nem akarok jósolgatni, de a történelmi példák mind-mind azt bizonyítják, hogy az ilyen anarchiába hajló helyzetek után általában jön egy diktátor, aki a rendcsinálás közben ugyan a demokrácia minden nyomát elsöpri, de az emberek először mégis úgy fogadják, mint a megváltót. Aztán tíz év múlva rájönnek, hogy milyen ára volt a rendcsinálásnak… Ma is úton-útfélen találkozhatunk olyanokkal, akik bizony visszasírják kádárista korszakot, „mert akkor még rend volt, munka volt, stb." Ha az embereket társadalmi méretekben frusztrálják, társadalmi méretekben lesznek agresszívek, és csak egy kis hányadban lesz annyi tartás, kontroll vagy erő, hogy ne menjen a tömeg konformista nyomásának irányába. Ha egy társadalmat az agresszív téveszmék, fanatikus emberek irányítanak, annak körülbelül olyan hatása van, mintha monomániás őrültek gyakorolnák a hatalmat. Erre is láttunk már példát a történelem folyamán.

Vagyis a konklúzió nem túl vidám. Az ember kiszolgáltatott az agressziónak, amivel szemben egyetlen, szociálisan nagyon aggályos módon tud védekezni: ha ő maga is agresszív lesz. Ez féket jelent, hiszen az agresszív ember csak az agressziótól fél, mert azt hiszi, a másik is olyan, mint ő. Ha ez a fék nem létezik, akkor viszont szabadon garázdálkodik. És hogy ez hová vezet? Nagyon pesszimista vagyok ebben az ügyben.

KÉRDEZZE MEG GYÓGYSZERÉSZÉT...

Amit a fájdalomcsillapításról tudni kell

Ma már rengeteg gyógyszer közül választhatunk, ha valamink fáj. De vajon mi a fájdalom, mi alapján válasszunk a készítmények között, milyen mellékhatásokkal kell számolnunk, és elegendő-e, ha rendszeresen csak fájdalomcsillapítókkal enyhítjük panaszainkat? A SZIMPATIKA gyógyszerészszakértője, Rábainé M. Katalin mindent elmond, amit a fájdalomcsillapításról tudni kell.

A fájdalmat nehéz megélni, de orvosi vagy gyógyszerészi szemmel is feltétlenül rossz dolognak tekinthető?

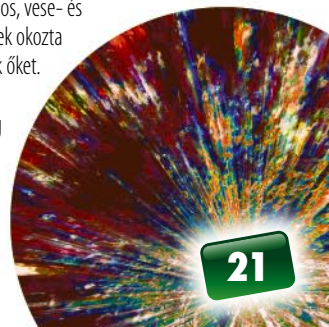
Olyan szempontból rossz, hogy legtöbb esetben arra utal: valami nem stimmel a szervezetünkkel, egészségünkkel. De ha onnan közelítjük meg a dolgot, hogy egyfajta jelzés, ami figyelmeztet minket a bajra, még azt is mondhatjuk, hogy hasznos. Hippokratész egyenesen az élet házőrző kutyájának nevezte, mert felismerte, hogy fájdalom nélkül észre sem vennénk, ha valamiféle kóros folyamat elindult a szervezetünkben. Egyébként két olyan fájdalom is létezik, ami nem kóros folyamatot kísér: ilyen a menstruációs és a szülési fájdalom. Típus szerint egy fájdalom lehet felületi, vagy mély, zsigeri – utóbbiak nehezebben lokalizálhatók, mert sokszor kisugároznak valamely más szervre. Hosszúság alapján akut és krónikus fájdalmat különítünk el. Krónikus fájdalomnak azt nevezik, ami legalább fél éve tart, és ennek is két fajtája van, az állandó, ami például tumoros betegeknél fordul elő, és a visszatérő, például a migrén. A fájdalmat okozhatja mechanikai inger – szúrás, vágás –, hőhatás, elektromos és kémiai inger, például idegen, savas, lúgos anyagok vagy kórokozók bejutása a szervezetbe.

Milyen fajtájú fájdalomcsillapítókat különböztetünk meg?

Az egyik nagy csoport a nem szteroid gyulladáscsökkentők csoportja. Az ide tartozó készítmények közül több recept nélkül kapható. Tudni kell, hogy a fájdalom és a gyulladás nagyon sokszor együtt jár. A nem szteroid gyulladáscsökkentők csoportjába tartozó szinte összes hatóanyag egyszerre csillapít lázat, fájdalmat és csökkenti a gyulladást. Jól alkalmazhatók gyulladásos, reumatikus, menstruációs fájdalomra egyaránt. A legelterjedtebb hatóanyag talán az acetil-szalicilsav. Ezt a fűzfakéreg hatóanyagának átalakításával nyert szert több mint száz éve használja a gyógyszertudomány, és a mai napig az egyik leginkább javasolt szer. Gyakran alkalmazzuk még az ibuprofent, az aminofenazon-származékokat és a diclofenacot. Ezek a rövid hatású fájdalomcsillapítókhoz tartoznak, vagyis gyorsan hatnak, de nem túl sokáig, ezért bevételüket naponta többször meg kell ismételni. Hosszabb távon hatnak például a naproxen hatóanyagú gyógyszerek. Furcsa kivétel a nem szteroid típusú csoportban a paracetamol, amelynek a többi szerrel szemben nincs gyulladáscsökkentő hatása a fájdalomcsillapítás mellett.

Itt jegyezném meg, hogy a gyulladásgátlóknak létezik szteroid típusú csoportja is, ezek egyáltalán nem rendelkeznek fájdalomcsillapító hatással, csupán közvetetten, a gyulladás megszüntetésével csökkentik a fájdalmat. E vényköteles gyógyszerek alkalmazási területe rendkívül széles, de a fájdalom kezelésében ritkán kapnak szerepet.

E két csoporton kívül léteznek még a központi idegrendszerben ható, kábító típusú fájdalomcsillapítók, az ópium-származékok. Ezeket általában kórházi körülmények között alkalmazzák. Otthoni alkalmazásuk is lehetséges, de ÁNTSZ-engedélyhez kötött, mert kábítószernek minősülnek. Az agyban hatnak, a fájdalom megélését javítják, az angol szakirodalom szerint a „fáj, de kit érdekel" reakciót váltják ki az emberből. Súlyos tumoros fájdalomnál, műtéti, infarktusos, vese- és epekő, valamint égési sérülések okozta fájdalmak esetén alkalmazzák őket. Terminális állapotban, vagyis olyanoknál, akik egy betegség azon fázisában vannak, amikor a kezeléstől gyógyulás már nem várható, rendkívül jó életminőség-javítók.



Vannak egyéb gyógyszerek, amelyeket a fájdalmak enyhítésére használnak?

Igen. Mivel rossz lelki, vagy szorongó állapotban sokkal erősebbnek érezzük a fájdalmat, sokszor antidepresszánsokkal és szorongáscsökkentőkkel is kiegészítik a fájdalomcsillapítók hatását. Kiegészítő kezelésként használhatunk görcsoldót is, amelyet több fájdalomcsillapító tabletta is tartalmaz. Görcsös jellegű fájdalmakra – legyen az bélrendszeri, epe, vese, vagy menstruációs görcs – jók a papaverin és a belladonna származékai. Ha a fájdalmat valamilyen kórokozó bejutása okozza, akkor a fájdalomcsillapítás mellett ezek elpusztításáról is gondoskodni kell, ilyenkor az orvos például antibiotikumot ír fel. A fájdalomcsillapítás eszköze lehet még a helyi érzéstelenítés is, mellyel átmenetileg blokkolhatjuk az érzőidegeket. Helyi érzéstelenítőt (lidocaint) tartalmazó kenőcsöt vény nélkül is vehetünk, de található helyi érzéstelenítő például a torokfájásra adható készítményekben és az aranyérkúpokban is.

Milyen mellékhatásaik lehetnek a fájdalomcsillapítóknak?

Az összes nem szteroid gyulladásgátló elméletileg gyomorkárosító. Nem azért, mert maga a tabletta anyaga kimarja a gyomrot, hanem mert olyan hatásmechanizmust indít el a szervezetben, ami kikezdi a gyomornyálkahártya védekezőrendszerét. Tehát ha nem szájon keresztül, hanem kúppal visszük be, akkor is bánthatják a gyomrot. Gyomorbetegek, gyomorfekélyesek ezért mindig csak orvosuk javaslatára használjanak ilyen gyógyszereket, aki felírhat gyomorsavcsökkentő készítményt is ezek mellé. Választhatunk gyomorkímélőbb fájdalomcsillapító hatóanyagot is. Az ibuprofen irritáló hatása alacsonyabb, a paracetamolé pedig elenyésző, viszont utóbbival a májkárosító mellékhatások miatt kell vigyázni. A nem szteroid gyulladásgátlók másik mellékhatása, hogy kicsit vérzékenyebbé válunk tőlük, ez vérzékenyeknél, vagy komolyabb műtétek után lehet veszélyes, illetve véralvadásgátló gyógyszereket rendszeresen szedők esetén számításba kell venni a vérzékenység további fokozódását is. Továbbá ödémára is hajlamosíthatnak, főleg vesebetegeknél. Arra is jó, ha odafigyelünk, hogy sok fájdalomcsillapító tartalmaz koffeint, amely bár növeli a fájdalomcsillapító hatást, de emeli a vérnyomást és alvászavarokat is okozhat. A görcsoldót tartalmazó fájdalomcsillapítókat pedig migrénes fejfájásra nem szabad használni, mert a tapasztalatok szerint a görcsoldó által létrehozott értágulat még ronthat is a beteg állapotán, és csökkentheti egyéb migrénellenes gyógyszerek hatását.

Sok fájdalomcsillapítót recept nélkül is megvehetünk, másokat nem. Sőt, olyan is létezik, amit időtlen idők óta recept nélkül vásorolhattunk, a közelmúltban viszont átkerült a receptköteles kategóriába. Hogy dől el, hogy mi receptköteles, és mi nem?

A nem vényköteles gyógyszerek általában a jól tolerálható gyógyszerek, melyeket a betegtájékoztatóban foglaltak betartása mellett biztonsággal lehet használni. Egy noraminofenazon-tartalmú gyógyszert, egyik legnépszerűbb fájdalomcsillapítónkat például azért tették vényköteleszé, mert nagyon ritkán súlyos – akár halálos – fehérvérsejtszám-csökkentő mellékhatása van, bár hazánkban tudomásom szerint az elmúlt 30 év alatt nem történt halálos eset. A vényhez kötéssel az volt a cél, hogy az orvos minden esetben tudjon a szedéséről, és ha valami probléma adódik, e mellékhatásra is gyanakodjon.

Mi alapján válasszunk a sokféle készítmény és hatóanyag között?

Amennyiben lehet – például ízületi fájdalmak esetén –, először a külsőleges készítményekkel, fájdalomcsillapító kenőcsökkel javasolt próbálkozni. A hazánkban elfogadott nézet szerint az elsődlegesen választandó fájdalomcsillapító szerek az acetilszalicilsav, az ibuprofen és a paracetamol. Utóbbi akkor ajánlott, ha nincs szükség gyulladáscsökkentésre. Fontos tudni, hogy 12 év alatti gyerekek acetil-szalicilsavat nem kaphatnak, mert ritkán kiválthat náluk egy súlyos májkárosodással járó betegséget.

A reklámok azt sulykolják belénk, hogy ha fájdalmaink vannak, szedjünk be azonnal valamit, és máris mehetünk tovább a dolgunkra. Mennyire jó az, ha huzamosabb ideig fájdalomcsillapítókon „élünk?"

Az orvostudomány mai álláspontja, hogy egyetlen embert sem lehet fájdalmak között hagyni, tehát a fájdalomnak már a tüneti kezelése is kötelező. De azt mindenkinek tudnia kell, hogy egy fájdalomcsillapító beszedésével még nem oldotta meg a valódi problémát, hiszen a kórfolyamatok ettől még nem állnak le. Ha például egy porckopásból adódó fájdalomra éveken keresztül csak fájdalomcsillapítót szedünk, azzal csak elfedjük a bajt, sőt, hagyjuk, hogy romoljon az állapotunk. Figyelni kell a testünk jelzéseire. Az okok feltárása nélkül és orvosi felügyelet nélkül, hosszútávon tehát nem javasolt a fájdalomcsillapítók használata.

Maul Ágnes

HIRDETÉS

www.bioextra.hu

BÍRJA A TEMPÓT?

E-VITAMIN KÉSZÍTMÉNYEK A BIOEXTRÁTÓL

VÉNY NÉLKÜL KAPHATÓ GYÓGYSZER
OGYI-T: 4285

• **Fontos szerepe** van a szív- és érrendszeri megbetegedések, izületi gyulladás, bizonyos idegrendszeri és vérképzőszervi betegségek kezelésében, megelőzésében, és a legyengült immunrendszer helyreállításában.
• **Szükségessé válhat** dohányzás, alkohol fogyasztás és káros környezeti hatások esetén, mert antioxidáns hatása révén leköti a káros szabadgyököket.
• **Fokozott E-vitamin hiány jelentkezhet** zsírszegény diétánál, fogyókúránál, sportolásnál és idős korban.

BIOEXTRA
EGÉSZSÉG ALAPÁRON

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A (BETEG)TÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!